

歡喜供眾 臘八粥

二千五百多年前，牧羊女供養乳糜，讓悉達多太子恢復體力，繼續修行之路，在臘月初八這天覺悟成道。

今年靜思精舍常住精心熬煮八千人份臘八粥，與眾分享佛陀成道的喜悅。吃粥囉！



二

千五百多年前，悉達多太子悟道之前，經過五年參訪、六年苦修，但他覺得那都不是究竟。當時在苦行林每天只食一麻一麥，由於長期營養不良而不支倒地；很慶幸的是，一位牧羊女供養乳糜，讓他恢復體力，渡過尼連禪河，在菩提樹下靜坐，於十二月初八黎明前，睜眼瞬間，夜睹明星，而透徹了宇宙的真理。

今年元月十八日「臘八節」，靜思精舍送出八千人份臘八粥；早在二、三天前，指導大寮烹調的德映師父，手把手教導德深師父、德遵師父準備臘八粥食材，以期烹煮作業能順利圓滿。

臘八節清晨三點半，深師父與遵師父已在大寮忙碌著。精舍的臘八粥是以長糯米為基底，加上黃豆、紅豆、花豆、花生、蓮子、腰果、紅棗、龍眼干、薑丁、金桔丁、松子、核桃共十二種食材，而且每種都有一定比例，讓人吃起來不甜不膩，又有補身補氣的作用。

臘八粥以一次一千人份的蒸

氣鍋調理，需煮八次。每樣食材調煮的時程不一，黃豆、紅豆、花生、蓮子在前一天先煮七、八分熟；紅豆、花豆與花生則先事先泡水，熬煮時甜分才能入味，令人歡喜。就像修行一樣，要以法水來柔軟我們剛強的個性；心地柔軟了，自然法髓入心，修正習氣，成長慧命，結好人緣。

德倪師父說，從小家中就有煮臘八粥的慣例，早期社會物資貧乏，平常要吃到這些營養、滋補的食材很不容易，但俗家母親每年一定會煮臘八粥為家人祛寒、補冬，「這天吃臘八粥，整年就不怕冷了。」

佛教徒為了紀念這殊勝的日子，在臘月這天煮臘八粥象徵供養佛陀的乳糜，與眾分享佛陀成道的喜悅，這天又稱為「臘八節」。

好緣滿芳鄰，年年相續

熬煮好的臘八粥，除了精舍供眾之外，當天早上也趁熱送到普明寺、花蓮慈濟醫院、聖瑪爾大女修會、聲遠之家、禪光育幼院、主愛之家、仁愛之家、榮民之家，及精舍附近的佳民村、康樂村，在市場與居民分享。

花蓮慈院貼心地將臘八粥分裝成一碗碗，方便病患及家屬食用；一位病患讚不絕口：「很好吃，吃得很滿意、很高興！」顏靜曦師姊每年會送臘八粥到榮民之家、育幼院等機構，這敦親睦鄰的情誼已超過二十五年。靜曦說：「左鄰右舍就像家人，要相互依靠、幫助，所以一定要跟他們分享佛陀成道的喜悅。」榮民伯伯向她表示：「非常感動，每年慈濟都會想到我們。」

清晨三點半到八點多，精舍師父熬煮臘八粥食材。





心靈工程的推手 用閱讀淨化人心

慈濟道侶檀施會

不僅希望建立佛書流通的新形象

更期待透過溫柔的文字、素雅且多元的內容

和讀者一起探索生命的價值

成就慈悲利他的美善社會

如何成為檀施會會員？

1. 慈濟委員代收：指定捐款檀施會
2. 信用卡捐款、銀行自動轉帳：線上捐款或下載授權書
3. 郵政劃撥

帳號：19905781

戶名：慈濟傳播人文基金會

註明：加入慈濟道侶檀施會



※ 加入檀施會，每兩個月可獲贈精選好書乙本！線上加入

檀一施一文一庫

譯心。譯意。

出版
好書



花蓮慈濟醫院林欣榮院長與民眾說臘八粥典故，祝福每位到院鄉親平安吉祥。
(攝影／陳炳宏)

回溯精舍煮臘八粥的因緣，「差不多三十年了。」德和師父說，當時印順導師常常駐錫靜思精舍，一年適逢「臘八節」，導師的侍者明聖法師說：「這天一定要煮臘八粥供眾，結好緣。」精舍自此延承這個習俗。已連續承擔煮臘八粥十幾年的德杭師父說：「就是結好緣，更重要的是傳承。」

精舍執事都是要透過事相來累積經驗，德導師父說自己也不例外，今年是第二次承擔。他很感恩映師父在旁指導細節及流程，「再加水、再加水……臘八粥不要像早齋稀飯這麼濃稠，因為運送過程悶在容器中，有些食材會膨脹而更稠。」

導師父謙虛說出自己的不足：「煮第一鍋時沒有蓋鍋蓋，所以食材的香味就沒有那麼濃郁。」這就是他做中學、學中覺的體悟。

又，準備食材時，因經驗不

足，所備桂圓的量不夠。食材逐漸下鍋前，熟練的映師父一眼看出，即時搶救了臘八粥的比例；有了足量的桂圓及金桔丁取代糖的甜度，更提升了臘八粥自然的風味。食材中的薑丁祛寒，讓人暖胃又暖心，而今年與往年不同的是加了黃豆，深師父說：「它有豐富的植物性蛋白質，以補充大眾的營養。」

幾年來不斷續續學習，深師父表示，往年都是映師父在旁邊，「下這個、下那個……」今年他與導師父從頭到尾扛起重任，小到準備裝送的容器，大到調製臘八粥，讓他心有感悟：「做事情要事先規畫，才不會每年都是新手上路而忙得團團轉，很感恩有承擔的機會。」

熱呼呼的臘八粥，蘊含佛陀度化眾生的慈心、悲念，及牧羊女的慈懷善念，年年此時，讓入人在這值得紀念的日子，得到喜悅、平安。